



Educação Infantil de 04 à 06 meses
Educação infantil de 0 à 3 meses somente fórmula 01 - 4 vezes ao dia



Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	TERÇA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	QUARTA-FEIRA	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	QUINTA-FEIRA	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
	SEXTA-FEIRA	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

P.P.
 Helton Borrodo
 CRNB: 63214

Debora O. Santana
 Nutricionista
 CRN3: 67579

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2			
	SEXTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 3	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 3			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60
SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	TERÇA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUARTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	QUINTA-FEIRA	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1			
	SEXTA-FEIRA	1/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 1		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4-6 meses	626,22	13,86	32,76	69,30	478,80	6,93	718,20	138,60

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR / salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

P.P.
 Hector Borrados
 CRN 3: 63214

Debora O. Santana
 Nutricionista
 CRN 57579

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) /		
	TERÇA-FEIRA	6/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO / PURÊ DE BATATA (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA (PALITOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ C/ CENOURA, FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))		
	QUARTA-FEIRA	7/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	SOPA DE MACARRÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO (FATIAS FINAS)		
	QUINTA-FEIRA	8/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECORA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA (PALITOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (PALITOS PEQUENOS)		
	SEXTA-FEIRA	9/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / BETERRABA (CUBOS PEQUENOS))		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	691,33	27,63	22,61	94,40	404,49	7,78	607,31	70,14

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h	
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	TERÇA-FEIRA	13/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	QUARTA-FEIRA	14/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
	QUINTA-FEIRA	15/fev	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
	SEXTA-FEIRA	16/fev	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses								

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

P.P.
Fleitor Barnadas
CRN3: 63214

Debora O. Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	19/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MELÃO	PAPA SALGADA (ARROZ C/ LENTILHA E CENOURA / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))		
	TERÇA-FEIRA	20/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS) / BETERRABA (PALITOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA (PALITOS PEQUENOS)		
	QUARTA-FEIRA	21/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	SOPA DE MACARRÃO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU COZIDO (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / ABOBRINHA (CUBOS PEQUENOS))		
	QUINTA-FEIRA	22/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO C/ CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS))		
	SEXTA-FEIRA	23/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS))		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	671,48	26,51	23,07	89,44	397,83	7,41	652,88	65,44

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h			
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / CHUCHU (PALITOS PEQUENOS))		
	TERÇA-FEIRA	27/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE / PURE DE BATATA DOCE / BETERRABA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	SOPA DE MACARRÃO / CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS))		
	QUARTA-FEIRA	28/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA/ ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA (PALITOS PEQUENOS)	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / BANANA	SOPA DE MACARRÃO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA (PALITOS PEQUENOS)		
	QUINTA-FEIRA	20/fev	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / CHUCHU (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAÇÃ	PAPA SALGADA (ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / CARÁ (PALITOS PEQUENOS))		
	SEXTA-FEIRA	1/mar	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2	PAPA SALGADA (ARROZ C/ CENOURA / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS))	FÓRMULA LACTEA INFANTIL 2 / MAMÃO	PAPA SALGADA (ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA COZIDA (PALITOS PEQUENOS))		
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
6-12 meses	717,38	28,71	22,69	100,19	415,47	8,32	618,00	85,42

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR / salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverão ser colocada em todas as preparações

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

P. P.
Gleiston Barrocos
CRN3: 63214

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579



Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	5/fev	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	MACARRÃO AO SUGO / CARNE ISCA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ TOMATE / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)
TERÇA-FEIRA	6/fev	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURÊ DE BATATA / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAÇÃ	VITAMINA DE MAÇÃ E BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ C/ CENOURA (RALADA), FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / MAMÃO
QUARTA-FEIRA	7/fev	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS C/ VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (PALITOS PEQUENOS) / MELANCIA	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL COM QUEIJO / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / SUCO DE GOIABA
QUINTA-FEIRA	8/fev	VITAMINA DE BANANA ENGROSSADO COM AVEIA / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / COXA E SOBRECOXA EM CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE CAJU	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA	ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS) / BANANA
SEXTA-FEIRA	9/fev	SUCO DE UVA / PÃO DE LEITE C/ OVO MEXIDO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / POLENTA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1135,85	41,50	27,86	185,70	399,81	5,37	407,07	209,03

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
SEGUNDA-FEIRA	12/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
TERÇA-FEIRA	13/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
QUARTA-FEIRA	14/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO
QUINTA-FEIRA	15/fev	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO
SEXTA-FEIRA	16/fev	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (**Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses								

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção. **Em dias frios, utilizar as preparações com macarrão como sopa.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

P.P.
 Helton Barros
 CRN3: 63214

Deborah Santana
 Nutricionista
 CRN3 57579



Educação Infantil de 1 ano a 3 anos e 11 meses

Período Parcial Manhã - 8h às 12h | Período Parcial Tarde - 13h às 17h | Período Integral - 8h às 17h



SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	MACARRÃO AO MOLHO / CARNE MOÍDA / CENOURA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ALFACE (FATIAS FINAS)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ C/ LENTILHA E CENOURA (RALADA) / FRANGO EM CUBOS / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / MELÃO
	TERÇA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE/ ABOBRINHA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE ISCA / ABÓBORA (CUBOS PEQUENOS) / BATATA (PALITOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	SUCO DE CAJU / PÃO DE LEITE C/ OVO	MACARRÃO AO SUGO / CARNE CUBOS / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / LARANJA	VITAMINA DE BANANA/ PAO DE SAL C/ REQUEIJÃO / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA
	QUINTA-FEIRA	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL EM CUBOS C/ BATATA E TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CENOURA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	MACARRÃO AO SUGO C/ CARNE MOÍDA / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / REPOLHO (FATIAS FINAS) / BANANA
	SEXTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM MANTEIGA / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COZIDO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ CARNE MOÍDA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE ACEROLA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

FAIXA ETÁRIA	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1118,70	44,45	25,72	180,78	456,64	5,38	403,86	188,14

SEMANA	DATA	Desjejum 08h às 08h30	Almoço 10h às 11h	Lanche 13h às 13h30	Jantar 15h às 16h
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO EM CUBOS / BETERRABA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (FATIAS FINAS) / MAMÃO	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE CHUCHU (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE UVA
	TERÇA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE LEITE C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / PURE DE BATATA DOCE / SALADA DE BETERRABA (PALITOS PEQUENOS) / SUCO DE GOIABA	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO C/ CARNE MOÍDA / CENOURA (CUBOS PEQUENOS) / ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS)
	QUARTA-FEIRA	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / OVOS COZIDOS AO VINAGRETE (CUBOS PEQUENOS) / ABÓBORA REFOGADA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS PEQUENOS)	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ C/ LENTILHA / CARNE CUBOS / ABÓBORA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ABOBRINHA (PALITOS PEQUENOS) / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)
	QUINTA-FEIRA	VITAMINA DE MAMÃO / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE CHUCHU (CUBOS PEQUENOS) / SUCO DE MANGA	LEITE C/ CHOCOLATE EM PÓ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / CENOURA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE PEPINO (PALITOS)
	SEXTA-FEIRA	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO	ARROZ C/ CENOURA (RALADA) / FRANGO COZIDO DESFIADO / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE FRUTA (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)	LEITE C/ CANELA / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO	MACARRÃO AO MOLHO / FRANGO DESFIADO C/ TOMATE (CUBOS PEQUENOS) / MANDIOCA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE ACELGA (FATIAS FINAS)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
1 ano a 3 anos e 11 meses	1061,03	40,24	28,69	162,89	474,01	4,04	382,44	74,22

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção. **Em dias frios, utilizar as preparações com macarrão como sopa.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

P.P. *gestor* Barrosos
CRN3: 63214

Deborah *Barbosa*
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

FEVEREIRO/ 2024



Educação Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h



Período Inermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	5/fev	6/fev	7/fev	8/fev	9/fev
Manhã / Tarde / Vespertino	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA COZIDA (PALITOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE HAMBÚRGUER C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA (CORTES FINOS) / MELANCIA	SUCO DE CAJU / PÃO DE HAMBÚRGUER C/ CARNE MOÍDA REFOGADA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADO NO PICADOR) / MAÇÃ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	358,65	15,13	6,39	60,16	92,14	2,41	115,78	9,30
6 - 10 anos	411,26	16,79	6,74	70,85	100,05	2,75	131,31	12,18
> 15 anos	517,07	21,56	8,39	88,81	117,80	3,40	161,76	15,37

1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	5/fev	6/fev	7/fev	8/fev	9/fev
Intermediário / Noturno	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA COZIDA (PALITOS)	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA (CORTES FINOS) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS) / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADO NO PICADOR) / MAÇÃ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	367,73	19,74	6,95	56,55	75,48	3,55	161,90	19,52
6 - 10 anos	447,61	22,25	7,27	73,31	86,25	4,14	186,37	24,08
> 15 anos	552,35	27,71	8,29	91,73	98,78	4,97	207,11	26,54

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Ricardo Barros CRN 3: 63214

Deborah Santana
Nutricionista
CRN 3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

FEVEREIRO/ 2024



Educação Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h



Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Manhã / Tarde / Vespertino	12/fev	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev			
	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
Intermediário / Noturno	12/fev	13/fev	14/fev	15/fev	16/fev			
	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos								
6 - 10 anos								
> 15 anos								

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

P.P.
Rector Jovir Borrodo
CRN3: 63214

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN3 57579

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

FEVEREIRO/ 2024

Educação Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses /

Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h



3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	19/fev	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (RODELAS) / MAÇÃ	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA COZIDA (PALITO) / MELANCIA	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO REFOGADO / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE REPOLHO (CORTES FINOS) / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	361,64	14,49	8,40	57,01	102,85	2,07	149,24	9,04
6 - 10 anos	432,38	17,06	10,15	68,18	129,11	2,58	181,85	11,66
> 15 anos	541,84	21,50	12,69	85,41	142,02	3,39	237,67	14,78

3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	19/fev	20/fev	21/fev	22/fev	23/fev
	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA (CORTES FINOS) / SALADA DE CENOURA COZIDA (RODELAS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA COZIDA (PALITO) / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA (PALITOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (CORTES FINOS) / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE REPOLHO (CORTES FINOS) / MELANCIA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	387,53	20,38	8,35	57,72	91,77	3,46	190,26	21,60
6 - 10 anos	460,25	23,59	9,69	69,67	119,02	4,00	215,89	24,91
> 15 anos	568,15	29,78	11,82	85,67	133,33	4,83	250,51	27,84

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah Santana
Nutricionista
CRN 3 57579

Flávia Bourador
CRN 3: 63214

CARDÁPIO INFANTIL E FUNDAMENTAL

FEVEREIRO/ 2024



Educação Infantil - de 4 anos à 5 anos e 11 meses /
Ensino Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses / EJA - a partir de 15 anos

Período Manhã - 7h às 11h ou 08h às 12h | Período Vespertino - 15h às 19h | Período Tarde - 13h às 17h

Período Intermediário - 11h às 15h | Período Noturno - 19h às 23h



4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Manhã / Tarde / Vespertino	26/fev	27/fev	28/fev	29/02	1/mar
	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / MELANCIA	IOGURTE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBO MÉDIO) / SALADA DE PEPINO (CUBO PEQUENO) / MAÇÃ	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM PERNIL DESMIADO / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
4 - 5 anos	358,23	15,07	5,88	61,25	111,75	2,03	104,31	10,85
6 - 10 anos	406,08	16,70	6,24	70,78	121,88	2,33	138,05	14,57
> 15 anos	520,42	22,38	7,64	90,54	144,49	2,98	175,75	18,85

4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Intermediário / Noturno	26/fev	27/fev	28/fev	29/02	1/mar
	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA / SALADA DE ACELGA (CORTES FINOS)	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS) / MAÇÃ	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE BETERRABA (PALITOS) / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE / BATATA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (CORTES FINOS) / MAÇÃ

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)

Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	vitamina C (mg)
4 - 5 anos	300,53	16,48	4,83	47,78	51,06	3,05	128,48	13,27
6 - 10 anos	369,08	19,31	5,28	61,09	60,50	3,61	159,09	17,05
> 15 anos	495,34	26,67	6,85	81,75	75,80	4,57	205,95	22,46

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / *2 AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN 3-67579

PP.
Hector Barros
CRN 3: 63214

CARDÁPIO INTEGRAL

FEVEREIRO/ 2024



Educação Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
1ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	5/fev	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / OVO COZIDO C/ VINAGRETE / BATATA COZIDA (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE BETERRABA COZIDA (PALITOS)	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ FRANGO DESFIADO E CENOURA			
	TERÇA-FEIRA	6/fev	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE LEITE C/ MANTEIGA / MAMÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO COZIDO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (RODELAS)	LEITE C/ CAFÉ / BOLO CASEIRO DE CENOURA / MAÇÃ			
	QUARTA-FEIRA	7/fev	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ PERNIL E ACELGA FATIADA	ARROZ / FEIJÃO / SOBRECOXA (CUBOS PEQUENOS) C/ MOLHO / POLENTA / SALADA DE ACELGA (CORTES FINOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ QUEIJO / MAÇÃ			
	QUINTA-FEIRA	8/fev	VITAMINA DE MAÇÃ C/ BANANA / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA / SALADA DE REPOLHO FATIADO (CORTES FINOS)	CHÁ MATE / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	9/fev	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / BANANA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / CHUCHU COZIDO (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA FATIADA (PASSADO NO PICADOR)	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO QUEIJO E TOMATE			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1113,07	40,58	27,03	176,86	434,67	5,40	310,94	41,02

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	12/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	TERÇA-FEIRA	13/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	QUARTA-FEIRA	14/fev	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO			
	QUINTA-FEIRA	15/fev	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
	SEXTA-FEIRA	16/fev	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO	PLANEJAMENTO			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos								

** Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.*

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

*P.P. Kleber Barros
CRN 3: 03214*

Deborah O. Santana
Nutricionista
CRN 3: 57579

CARDÁPIO INTEGRAL

FEVEREIRO/2024



Educação Fundamental - de 6 anos à 10 anos e 11 meses



Período Integral - 8h às 17h

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	19/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA	ARROZ / FEIJÃO PRETO C/ LINGUIÇA / VIRADO DE ACELGA / SALADA DE CENOURA COZIDA (RODELAS)	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL C/ REQUEIJÃO / MAÇÃ			
	TERÇA-FEIRA	20/fev	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE CUBOS C/ MANDIOCA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (CUBOS MÉDIOS)	SUCO DE GOIABA / TORTA COM CARNE MOÍDA C/ CENOURA, CEBOLA E ABOBRINHA			
	QUARTA-FEIRA	21/fev	SUCO DE GOIABA / PÃO DE SAL C/ OVO MEXIDO (TOMATE E QUEIJO)	ARROZ / FEIJÃO / OVO MEXIDO C/ TOMATE E QUEIJO / ABÓBORA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE BETERRABA COZIDA (PALITOS)	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MELÃO			
	QUINTA-FEIRA	22/fev	VITAMINA DE BANANA / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / FRANGO DESFIADO / BATATA COZIDA (PALITOS) / SALADA DE ACELGA (FATIADA FINA)	SUCO DE CAJU / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA E CENOURA RALADA / BANANA			
	SEXTA-FEIRA	23/fev	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL / FRANGO C/ REPOLHO FATIADO / MELANCIA	MACARRÃO AO SUGO / CARNE MOÍDA REFOGADA / ABOBRINHA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE REPOLHO (CORTES FINOS)	LEITE COM CAFÉ / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1102,21	40,82	27,10	173,75	384,07	5,61	390,16	19,30

SEMANA	DATA	Desjejum	Almoço	Lanche				
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	26/fev	LEITE COM CHOCOLATE / PÃO DE SAL COM MANTEIGA / MAÇÃ	MACARRÃO AO SUGO / FRANGO DESFIADO / CHUCHU COZIDO (CUBOS PEQUENOS) / SALADA DE REPOLHO (PASSADO NO PICADOR) C/ CENOURA RALADA	SUCO DE MARACUJÁ / PÃO DE SAL COM CARNE MOÍDA E ACELGA			
	TERÇA-FEIRA	27/fev	VITAMINA DE BANANA C/ MAÇÃ / PÃO DE LEITE C/ REQUEIJÃO	ARROZ / FEIJÃO / CARNE ISCA / ABOBRINHA COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ACELGA (CORTES FINOS)	LEITE C/ CAFÉ / BOLO DE LARANJA / MELANCIA			
	QUARTA-FEIRA	28/fev	SUCO DE UVA / PÃO DE SAL C/ PERNIL E CENOURA RALADA	ARROZ / FEIJÃO / CARNE MOÍDA / BATATA DOCE COZIDA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE PEPINO (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CHOCOLATE / PÃO DE SAL C/ MANTEIGA / MAÇÃ			
	QUINTA-FEIRA	1/mar	IOGURTE COM CEREAL / BANANA	ARROZ / FEIJÃO / PERNIL COM TOMATE EM CUBOS / ABÓBORA (CUBOS MÉDIOS) REFOGADA / SALADA DE BETERRABA (CUBOS PEQUENOS)	LEITE C/ CAFÉ / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO			
	SEXTA-FEIRA	2/mar	CHA MATE / PÃO DE SAL COM REQUEIJÃO / MELANCIA	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE C/ TOMATE (CUBOS MÉDIOS) / BATATA REFOGADA (CUBOS MÉDIOS) / SALADA DE ALFACE (FATIADO)	SUCO DE LIMÃO / PÃO SAL C/ FRANGO DESFIADO C/ CENOURA			
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - (*Média Semanal)								
Faixa etária	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidrato (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Retinol (mcg)	Vitamina C (mg)
6 a 10 anos	1027,39	37,59	22,98	167,54	415,68	5,42	407,07	21,60

* Todas as saladas, legumes cozidos ou refogados devem conter SALSA / ** AGRICULTURA FAMILIAR/ salsinha e cebolinha da agricultura familiar deverá ser colocada em todas as preparações/ Suplementação com gêneros da agricultura familiar serão ofertados, semanalmente, conforme a safra/produção.

Aprovação: Departamento Nutrição Semecti

Elaboração: Departamento Nutrição Zamptec

Debora O. Santana
Nutricionista
CRN 57579

Flávia P. Barros
CRN 3163214

Itaquaquecetuba, 05 de fevereiro de 2024.

COMUNICADO Nº 031/Semecti/2024

Destinatários: Unidades Escolares do Sistema Público Municipal de Ensino.

Assunto: Cardápios do mês de fevereiro/2024.

Senhor (a) Diretor (a),

A Secretaria Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação – Semecti, por meio do Departamento de Nutrição, encaminha os cardápios do mês de fevereiro/2024 para ciência e acompanhamento de todos os funcionários envolvidos no controle de merenda escolar.


Reforçamos ainda a orientação da necessidade de deixar os cardápios afixados em local visível nas escolas, como no mural de avisos, por exemplo, conforme determina a Lei 11.947/2009.

Em caso de dúvidas, entrar em contato com o Departamento de Nutrição.

Atenciosamente,



JANE MOURA SANTOS
Diretora do Departamento de Nutrição



PROFª MARIA CRISTINA PERPETUO DOS SANTOS SOARES
Secretária Municipal de Educação, Ciência, Tecnologia e Inovação